

揚げる

とんかつ

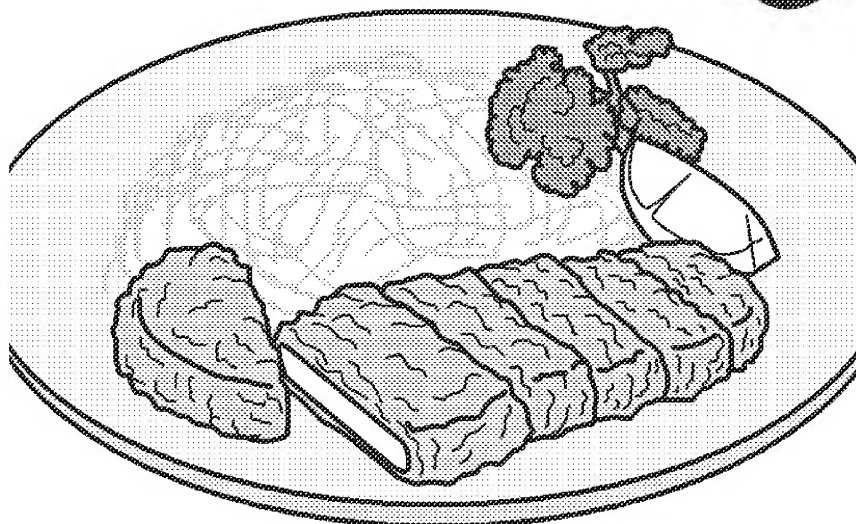
1人分
約540kcal

材料 (4人分)

揚げ油	800g (約880mL)
豚ロース肉(肉100g位のもの)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
パン粉	適量

作り方

- ①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
- ②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。



揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

- 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかやゆで卵などは揚げすぎない

- 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
- 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

- 天ぷらの衣は固すぎないように。水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
- 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。



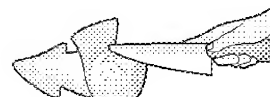
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げものに使える鍋について

- ・付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。(鍋底が変形したら使わないでください。)
- ・油は200g (220mL) ~ 800g (880mL) で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
- ・油煙が多く出たら電源を切ってください。



警告

付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

オーブン 自動調理例

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

さんま (1尾約180gのもの) 1~5尾
塩 適量

作りかた

- ①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。

- ②焼網の上にのせ、メニューの「丸焼き」で焼き上げる。

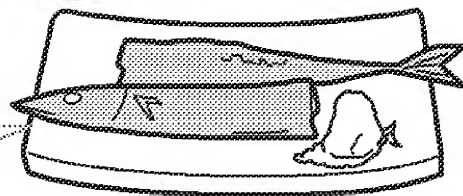
☆さんま(さんまやあじなど)は、調理する10~20分前に霜をふっておきます。

☆魚の厚さのめやすは、約180gのさんま5尾に相当し、おさじ1勺(約10g)くらいです。(魚の厚さの1~2%)

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。

☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、多摩、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

1尾分
約430kcal



切身・ひもの

塩鮭

材料

塩鮭の切り身 (1切れ約80gのもの) 1~5切れ

作りかた

- ①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。

☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たらち、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

1切れ分
約120kcal



つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり (市販品または手作り、1本約50g) 2~8本

- ①
- | | | |
|------|-------|---------|
| しょうゆ | | カップ 1/2 |
| みりん | | カップ 1/4 |
| 砂糖 | | 大さじ 2~3 |
| サラダ油 | | 大さじ 1 |

作りかた

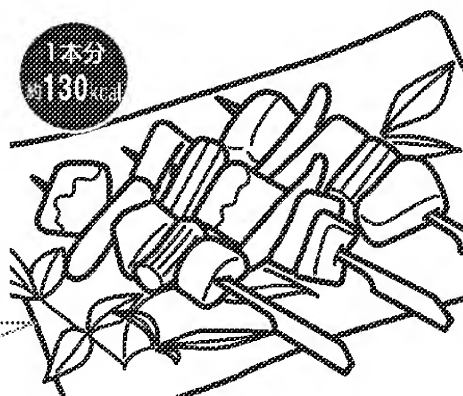
- ①たれ焼きの場合は、合わせた①の中に30分~1時間つけ込んでおく。

- ②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。

☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

1本分
約130kcal



つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり (1切れ約100gのもの) 1~5切れ

- ①
- | | | |
|------|-------|-------|
| しょうゆ | | 大さじ 4 |
| みりん | | 大さじ 4 |

作りかた

- ①ぶりは、合わせた①に30分ほどつけておく。

- ②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。

☆ぶりの他、さくら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

1切れ分
約310kcal



とり肉

鶏のハーブ焼き

材料

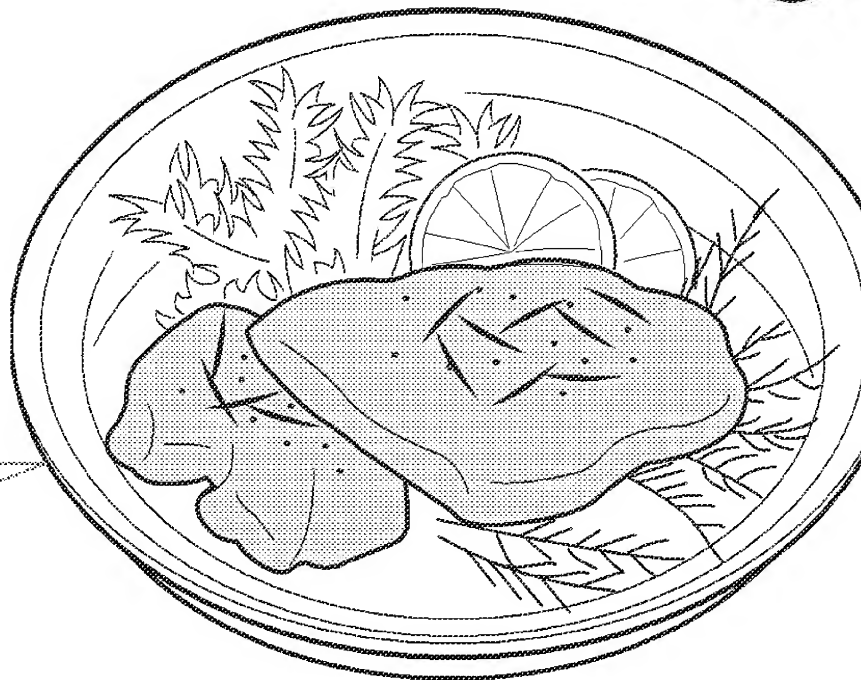
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……2枚(約500g)

- ①塩、こしょう……各適量
②タイム、ローズマリー、マジョラムなど
のハーブ(生または乾燥品)……各少々

作りかた

- ①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れて①をまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、メニューの「とり肉」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆炭焼にのせた時、下ヒーターに発熱していないことを確認してください。
(こげ、焦の痕跡)



1枚分
約400kcal

ピザ

手作りかんたんピザ

材料(約25cm1枚分)

- ①小麦粉(強力粉)……30g
②小麦粉(強力粉)……70g
砂糖……大さじ1弱
塩……小さじ1/2

ドライイースト(顆粒状で冷蔵発酵不要のもの)
……小さじ3/4

- ③ぬるま湯(約40℃)……60~65mL
オリーブ油……大さじ1弱

打ち粉用小麦粉(強力粉)……適量
オリーブ油……適量
ピザソース(市販のもの)……適量

- ④玉ねぎ(薄切り)……1/6個
ベーコン(8mm切り)……30g
サラミソーセージ(薄切り)……8枚
ピーマン(縦切り)……小1個
マッシュルーム缶(スライス)

……小1/2缶
スタッドオリーブ(薄切り)……4個
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)……80g
塩、こしょう……各少々
アルミホイル……適量

作りかた

- ①ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせ、③を加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

- ②6~8分間よくこねる。

(この時、ポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。)

- ③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)

- ④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から



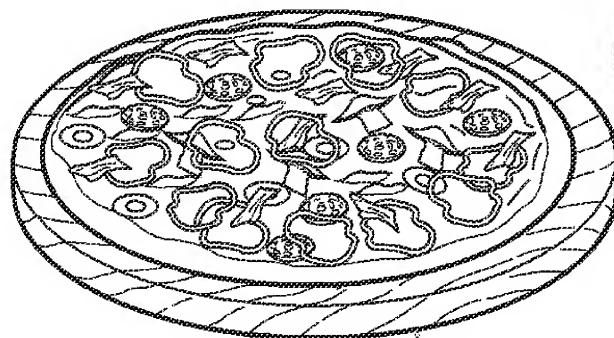
☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの量・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかけんや焦げ痕などで調節してください。

出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)

⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径25cmくらいにする。

⑥のばした生地にピザソースを塗り、④を並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。

⑦メニューの「ピザ」で焼き上げる。

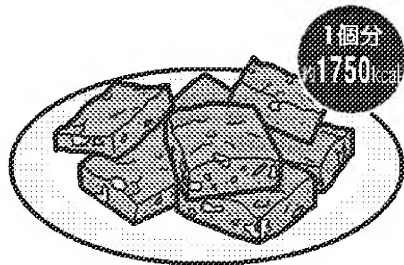


1枚分
約1030kcal

オーブン 手動調理例

オーブン調理

ブラウニー (チョコ菓子)



1個分
約1750kcal

材料 (18cm×18cmのアルミホイル1枚分)

- A** 小麦粉 (薄力粉) 60g
 ココアパウダータイプ 大さじ1½ (約9g)
 ベーキングパウダー 小さじ½
 砂糖 60g
 バター (室温にもどしておく) 60g
 卵 1½個
 ブラックチョココレート (細くきざむ) 60g
B レーズン (細くきざむ) 40g
 くるみ (細くきざむ) 40g
 アルミホイル、オープンシート 各適量

作りかた

- ①アルミホイルを2枚重ねにして18cm×18cmの正方形の型を作り、底面にオープンシートを敷く。
- ②チョコレートは鍋に入れ「強火」にしてとがす。
- ③ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④卵を加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤**B**を加えて混ぜ、**A**を合わせ、ふるい入れてよく混ぜる。
- ⑥①の型に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑦焼網に⑥をのせ、**オープン**160℃で約12分焼き、型の前後を入れかえて、さらに6～10分焼く。

オーブン調理

フライ温め



作りかた

- ①冷めた揚げもの (100～300g) を焼網に並べ、**オープン**180℃で10～13分様子を見ながらをたためる。

オーブン調理

焼きプリン



1個分
約130kcal

材料 (直径5.5cm×高さ4cmのアルミホイル1枚分)

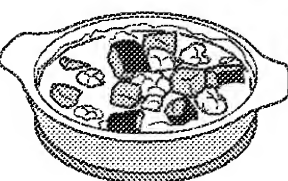
- A** 牛乳 カップ1
 砂糖 80g
 卵 (たまご黄身) 2個
 バニラエッセンス 少々
 <カラメルソース>
B 砂糖 60g
 水 大さじ2
 水 大さじ1

作りかた

- ①カラメルソースを作る。
鍋に**B**の水と砂糖を入れ、「中火」～「弱火」にしてあめ色になるまで煮詰めた後火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
- ②鍋に**A**を入れ「弱火」で人肌くらいにあたため、かき混ぜて砂糖をとかし、卵を加えて裏ごししてからバニラエッセンスを加える。
- ③薄くバターを塗った型に分け入れ、焼網に並べ、**オープン**140℃で25～30分様子を見ながら加熱し、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④上に①のカラメルソースをかける。

オーブン調理

野菜のグラタン



1皿分
約970kcal

材料 (直径20cmの耐熱皿1枚分)

- かぼちゃ (ひと口大に切る) ¼個 (約200g)
 カリフラワー (小房に分ける) 小1株 (約250g)
 玉ねぎ (薄切り) ¼個 (約50g)

ベーコン (1cm幅に切る) 2枚分
 <ホワイトソース>

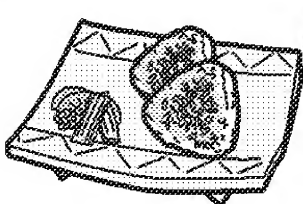
- 牛乳 カップ1
A 小麦粉 (薄力粉) 大さじ2 (約18g)
 バター 大さじ2 (約24g)
 塩、こしょう 各少々
 ナチュラルチーズ 50g
 アルミホイル 適量

作りかた

- ①ホワイトソースを作る。
鍋に**A**を入れて泡立て器でダマがない程度にさっと混ぜる。
- ②「中火」にして混ぜながら煮て、沸いたら「中火」～「弱火」にして4～5分時々混ぜながらとろみがつくまで煮て、軽く塩、こしょうをする。
- ③鍋に水を入れ「強火」～「ハイパワー」でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフラワーをゆでる。
- ④鍋に水を入れ「強火」～「ハイパワー」でお湯をわかし、かぼちゃをゆでる。
- ⑤②のホワイトソースの1/3量を焼き皿に広げ、③、④をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをする。
- ⑥残りのホワイトソースを全体にかけ、チーズを散らす。
- ⑦焼き皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせて、**オープン**220℃で24～28分焼く。

オーブン調理

焼きおにぎり



1個分
約160kcal

材料

- おにぎり (1個約80g) 4～6個
A しょうゆ 大さじ2
 みりん 大さじ1½
 酒 大さじ½
 サラダ油 少々

作りかた

- ①焼網に薄くサラダ油をぬってからおにぎりを並べ、**オープン**240℃で14～16分白焼きにする。
- ②おにぎりの両面に**A**のタレをぬり、焼網に並べ、**オープン**240℃で6～10分様子を見ながら焼く。

オープン調理

アップルパイ

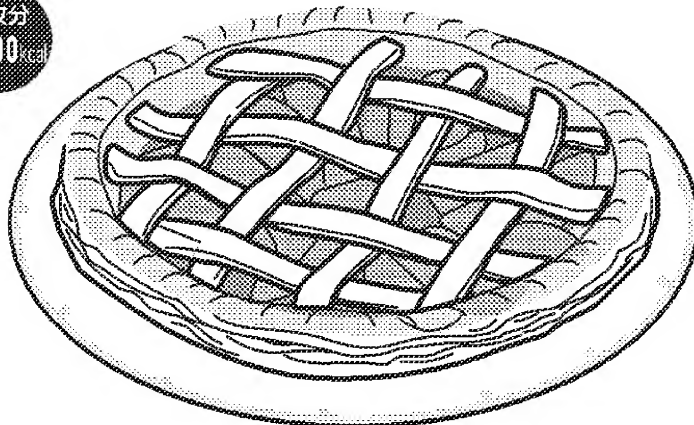
材料 (直径26cmのアルミホイル1枚分)

市販の冷凍パイ生地 (1枚190gのもの) …… 3枚
りんごのプリザーブド …… 300~350g
くつや出し用卵 >
卵 …… 1/2個
塩 …… 小さじ 1/2
アルミホイル …… 適量

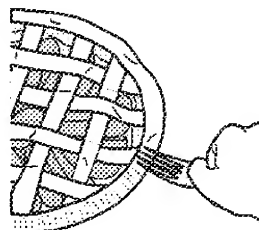
作りかた:

- ①冷凍パイ生地は室温にもどしておく。
- ②1枚を26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
- ③パイ皿の上にたるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。
- ④底全体にフォークで穴をあけてから、汁気をきったりんごのプリザーブドをのせる。
- ⑤残りのパイ生地2枚を重ねて20×25cmくらいにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。
- ⑥8本のひもを④の上に格子状にのせ、縁につや出し用卵をぬり、残りの3本

1枚分
約1900kcal



をまわりにのせ、フォークの背で筋をつける。



- ⑦表面全体につや出し用卵をぬる。
- ⑧パイ皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、**オープン** (210℃) で約26分焼く。

りんごのプリザーブド

りんご3~4個 (正味300~400g) は、6~8つ割りにし、芯と皮を取って鍋に入れ、砂糖 (100~120g) をまぶし、「弱火」にして、りんごが透き通ってきたら「中火」にして水分をとばし、レモン汁 (大さじ1) を入れ、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモン (小さじ1/4) を加える。

オープン調理

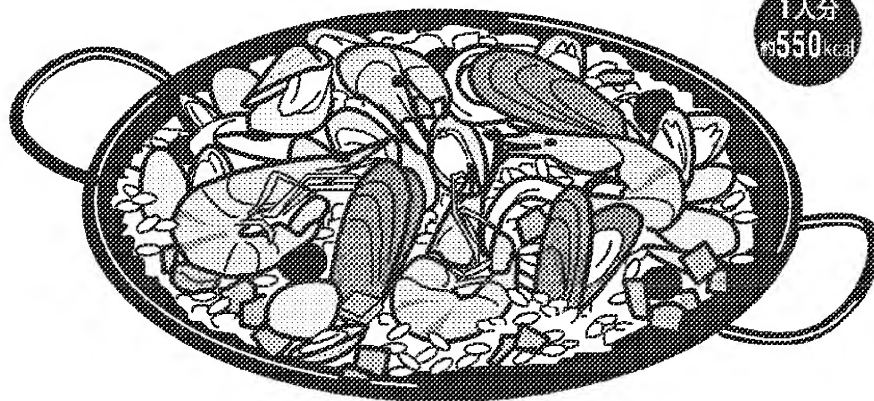
バエリア

材料 (3人分)

※ …… カップ 1
A { サフラン …… ひとつまみ
水 …… カップ 1/2
ムール貝 …… 2~4個
あさり (むき) …… 120g
えび (有殻) …… 2~4尾
いか …… 1/2 ぱい
ブラックオリーブ …… 4個
B { 玉ねぎ (みじん切り) …… 1/4 個
にんにく (みじん切り) …… 小1片
C { パプリカ (赤・黄、各1cm角に切る) …… 各 1/2 個
トマト (湯むきし、湯を取って1cmのサク割) …… 1/2 個
白ワイン …… カップ 1/2
スープ (国産スープ12個をとろ) …… カップ 1
塩、こしょう …… 各少々
レモン …… 1/2 個
オリーブ油 …… 大さじ 2
アルミホイル …… 適量

作りかた:

- ①米は30分くらい前に洗い、平らなざるなどに広げ、水気をきっておく。



1人分
約550kcal

- ②Aのサフランは水に約10分くらい浸し、色と香りを出しておく。
- ③ムール貝とあさは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- ④えびは背わたを取る。いかは内臓を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- ⑤バエリア鍋にオリーブ油を「中火」〜「強火」で熱し、Bを炒め、③、④を加えてサッと炒めて塩、こしょうをし、白ワインをふる。

- ⑥⑤にアルミホイルでふたをして「弱火」にして2分ほど蒸らし、貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
- ⑦⑥にCを加え、「中火」で炒め、①の米を加えてすき通るまで炒め、②とスープを加え、⑥の取り出した魚介を盛り、オリーブを散らしアルミホイルでふたをする。
- ⑧バエリア鍋の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、**オープン** (260℃) で約30分蒸し煮にして火を止め、5~10分蒸らす。

オーブン 手動調理例 (つづき)

オーブン調理

鮭のホイル焼き

材料 (2人分)

生鮭 (1切れ80~90gのもの)	2切れ
大正えび	2尾
生しいたけ	2枚
玉ねぎ (薄切り)	1/4個
レモン (薄切り)	2枚
バター	大さじ 1
塩、こしょう、レモン汁	各少々
アルミホイル	適量

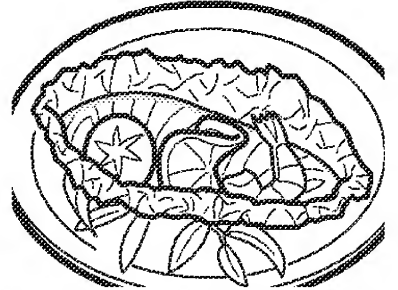
作りかた

- ①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
- ②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター (分量外) をぬる。
- ④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを敷らしてアルミホイルの口を閉じる。
- ⑤焼網の上にのせ

オーブン 280℃

で約23~27分焼く。

1個分
約250kcal



オーブン調理

焼きりんご

材料 (2人分)

(写真の分量の約2倍の分量)

りんご (玉玉、ふしなど)	2個
バター	10g
グラニュー糖	10g
シナモンシュガー	適量
ミント	お好みで

作りかた

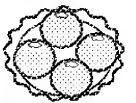
- ①りんごはよく洗って横半分に切り、芯を抜く。

- ②芯を抜いたところに、バターとグラニュー糖をそれぞれ2.5g (10gの1/4) すつ入れる。

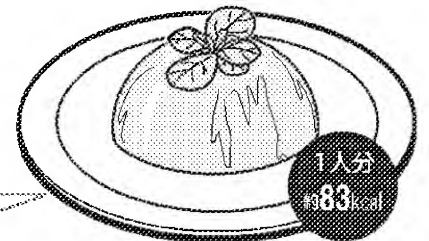
- ③りんごが重ならないように、焼き皿に並べる。(写真参照)

- ④オーブンの焼網の中央にのせ、オーブン 180℃ で約30分焼き上げる。

- ⑤焼き上がったら、お好みで、シナモンシュガーをふりかけ、ミントを飾る。



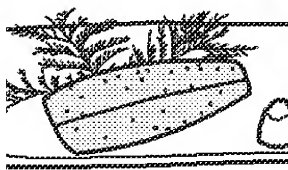
☆焼き色は、りんごの種類や大きさなどによって変わります。お好みにお任せで、焦げ痕などで調整してください。
☆りんごに含まれるペクチンなどの糖質成分が加熱により小さい分子となるため、吸収率が低くなります。
☆皮には強い酸化防止作用があり酸化を防止してくれるりんごポリフェノールが果肉の4倍も含まれます。



1人分
約83kcal

魚焼き調理

さんまのみりん干し



1人分
約90kcal

材料

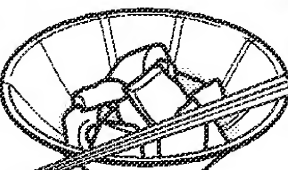
さんまのみりん干し (生干し)	2枚
大根おろし	適量

作りかた

- ①仕上がり「強」で6~10分焼く。

魚焼き調理

いかのみそ漬け焼き



1枚分
約150kcal

材料

いかのみそ漬け	1枚
---------	----

作りかた

- ①仕上がり「強」で14~16分焼く。

魚焼き調理

ひものいろいろ



1枚分
約120kcal

材料

ひもの (100~120gのもの)	2~4枚
-------------------	------

作りかた

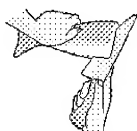
- ①焼網にひものをのせ、仕上がり「強」で8~14分焼く。

☆魚は、加熱中に空気で加熱し、魚の旨味を逃がさないように、魚の皮を焼くことで、旨味を逃がさないように焼くことが大切です。

こんな魚のときは

厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けま。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりきれいに仕上がります。



保証とアフターサービス

必ずお読みください

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのおと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこのクッキングヒーター（IHタイプ）の補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技 術 料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部 品 代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出 張 料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは 出張修理

「故障かなと思ったら」(※P.42～49)に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」に修理をご依頼ください。

●保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品 名	ダイキンクッキングヒーター
型 式	HHH4KS
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご 住 所	付近の日印等も併せてお知らせください
お 名 前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。


■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

お客様ご相談窓口

商品に関する修理・消耗部品のご用命や取扱いのご相談など
全てのお問い合わせは「ダイキンコンタクトセンター」へご連絡ください。
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願いします。

ダイキンコンタクトセンター
(お客様総合窓口)

 **0120-88-1081** (全国共通フリーダイヤル)
FAXでのお問い合わせは **0120-07-0881** (FAX専用フリーダイヤル)
<http://www.daikincc.com> (ご相談対応ホームページ)

営業時間：24時間365日対応いたします。

対応業務：商品に関するすべてのご相談・お問合せをお受けいたします。

(空調機の修理・メンテナンス・取扱い・機種選定・および別売品・消耗品・補用部品の販売など)

(東京)〒143-0015 東京都大田区大森西三丁目29-7 / (大阪)〒541-0043 大阪府大阪市中央区高麗橋四丁目5-2

仕 様

型 式	HIH4KS	
電 源	単相200V (50・60Hz共用)	
消 費 電 力	5.8kW・4.8kWと切り替え式	
	右IHヒーター	3.0kW (100W相当～3.0kW 12段階火力調節) ※
	左IHヒーター	3.0kW (100W相当～3.0kW 12段階火力調節) ※
	中央ヒーター (クイックラジエントヒーター)	1.2kW (300W相当～1.2kW 3段階火力調節)
	オ ー プ ン	自動調理 1.2kW (魚焼き手動調理：600W相当、930W相当、1.2kWの3段階火力調節)
	乾燥用加熱ヒーター	300W
待機時消費電力		0.05W以下 (電源「切」の状態)
コードの長さ		3.5mm ² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.7m
差込プラグ		250V・30A (接地極つき)
大 き さ	本 体	幅599 奥行559 高さ231.5 (mm)
	オ ー プ ン	幅280 奥行360 高さ124 (mm)
質 量 (重さ)		約21.5kg

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、工場出荷時総消費電力を5.8kWに設定してありますが、4.8kWに切り替えることもできます。

アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。

詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

愛情点検



★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を！

●クッキングヒーター(FFタイプ)の補修用性能
部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか。

- スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- 焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、専用
ブレーカーを切り、お買い上
げの販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用な
ど詳しいことは、販売店にご
相談ください。

ダイキン工業株式会社

本 社 〒530-8323 大阪府北区中崎西二丁目4番12号 梅田センタービル
東京支社 〒108-0075 東京都港区港南二丁目18番1号 JR品川イーストビル
<http://www.daikinaircon.com/>

お客様メモ

ご購入店名

TEL

据付年月日

年

月

日

3V009726-2 M08B233(0902)

2-HR3508-1 L8 (HP)